

## ABSTRAK

Nur Kholifah. 2024. *Efektivitas Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mereduksi Perilaku Insecure Pada Siswa Kelas X SMAN 4 Madiun*. Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, UNIVERSITAS PGRI MADIUN. Pembimbing (I) Drs. Ibnu Mahmudi, M.M. (2) Dr. Asroful Kadafi, S.Pd., M.Pd.

Penelitian ini dilatar belakangi siswa SMAN 4 Madiun khususnya kelas X-2 terdapat siswa yang memiliki perasaan *insecure* tinggi ditandai dengan perasaan gelisah, takut, minder dan tidak percaya diri. Berangkat dari permasalahan tersebut, peneliti merumuskan tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat efektivitas konseling REBT teknik *cognitive disputation* untuk mereduksi perilaku *insecure* pada siswa kelas X SMAN 4 Madiun.

Metode penelitian ini adalah eksperimen. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *one group pree-test post-test*. Teknik pengambilan sample dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sample yang diambil yaitu kelas X-2 dengan jumlah 6 siswa dari 35 responden. Teknik pengumpulan data menggunakan angket skala *insecure*. Teknik analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* melalui SPSS 26.

Dari hasil signifikan  $0,027 < 0,05$  maka perbedaan tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Artinya terdapat penurunan terhadap perilaku *insecure* dari ke 6 siswa dengan perolehan hasil signifikan (asyp. Sig 2-tailed) sebesar 0,027 yang artinya kurang dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* teknik *cognitive disputation* dapat mereduksi perilaku *insecure* siswa kelas X di SMAN 4 Madiun.

**Kata Kunci:** Konseling Kelompok, REBT, *Cognitive Disputation*, *Insecure*

## ABSTRACT

Nur Kholifah. 2024. Effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy Counseling to Reduce Insecure Behavior in Class X Students of SMAN 4 Madiun. Guidance and Counseling Study Program, FKIP, PGRI MADIUN UNIVERSITY. Supervisor (1) Drs. Ibn Mahmudi, M.M. (2) Dr. Asroful Kadafi, S.Pd., M.Pd.

The background of this research is that students at SMAN 4 Madiun, especially class X-2, have students who have high feelings of insecurity, characterized by feelings of anxiety, fear, inferiority and lack of confidence. Departing from this problem, the researcher formulated the aim of this research to see the effectiveness of REBT counseling using the cognitive disputation technique to reduce insecure behavior in class X students at SMAN 4 Madiun.

This research method is experimental. This research uses a one group pre-test post-test research design. The sampling technique in this research used a purposive sampling technique. The sample taken was class X-2 with a total of 6 students out of 35 respondents. The data collection technique uses an insecure scale questionnaire. The data analysis technique uses the Wilcoxon test via SPSS 26.

From the significant results of  $0.027 < 0.05$ , this difference shows that the hypothesis is accepted. This means that there was a decrease in insecure behavior from the 6 students with significant results (asympt. Sig 2-tailed) of 0.027, which means less than 0.05. So it can be concluded that Rational Emotive Behavior Therapy counseling with cognitive disputation techniques can reduce the insecure behavior of class X students at SMAN 4 Madiun.

**Keywords:** Group Counseling, REBT, Cognitive Disputation, Insecure